



H E I K E H Ö F L E R

Schwangerschafts- gymnastik

Mit Yoga- und
Wahrnehmungs-
übungen

Übungen für Becken,
Bauch und Körperhaltung
Rückbildungsgymnastik

Heike Höfler
Schwangerschaftsgymnastik

Heike Höfler

Schwangerschaftsgymnastik

Übungen für Becken, Bauch und Körperhaltung
Rückbildungsgymnastik

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-321-1 (Print)

ISBN 978-3-86910-447-8 (PDF)

Die Autorin: Heike Höfler ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin. Ihre Kenntnisse stützen sich auf jahrelange Berufserfahrung als Gymnastiklehrerin an der Waldeck-Klinik in Bad Dürrenheim sowie als Leiterin von speziellen Rückenschul- und Atemgymnastikkursen. Die Autorin hat bereits zahlreiche Bücher mit Übungsprogrammen zu den Themen Schwangerschaft, Rückbildung, Atmung und Rückenschule veröffentlicht. Mit dem von ihr entwickelten Fitnessstraining für das Gesicht ist sie einer breiten Öffentlichkeit bekannt geworden.

Die Sportausrüstung wurde freundlicherweise von Karstadt sports, Hannover, zur Verfügung gestellt.

Originalausgabe

© 2011 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Petra Heyde, Hannover

Fotos: Thomas Bräunig, Euromediahouse GmbH, Hannover

Covergestaltung: DSP Zeitgeist GmbH, Ettlingen

Innengestaltung: akuSatz Andrea Kunkel, Stuttgart

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland.

Gedruckt auf Papier aus nachhaltiger Forstwirtschaft.

Inhalt

Die Zeit der Schwangerschaft	11
Fit bleiben für sich und das Kind	11
Wofür die Übungen gut sind	13
Begleiterscheinungen der Schwangerschaft	16
Die Gebärmutter	16
Die Atmung	17
Hormonelle Veränderungen	17
Rücken und Rückenbeschwerden	18
Der Beckenboden	19
Bauchhaut und Bauchmuskulatur	20
Statik und Haltung	20
Beine und Füße	21
Venöse Blutstauungen und Krampfadern	22
Bein- und Wadenkrämpfe	23
Blut und Blutvolumen	24
Das Herz	24
Verstopfung und Hämorrhoiden	25
Das Becken und der Bauch	26
Lernen Sie Ihr Becken kennen	26
Das knöcherne Becken	26
Der Beckenboden	28
Wahrnehmungsübung für den Beckenboden	30
Spüren Sie Ihren Bauch	34
Die Bauchmuskulatur	34
Die Haltung	37
Werden Sie sich Ihrer Haltung bewusst	37
Ihre ausgewogene Haltung im Stehen	39
Haltungsübung im Stehen	41

Ihre ausgewogene Haltung im Sitzen	42
Haltungsübungen im Sitzen	43
Ihre rückenfreundliche Haltung im Alltag	46
Beim Gehen	46
Beim Einkaufen	47
Beim Heben	47
Beim Hinsetzen und Aufstehen	49
Beim Arbeiten im Stehen	50
Beim Liegen	50
Die Atmung	52
Schöpfen Sie Kraft und Entspannung durch Ihre Atmung	52
Der Atemvorgang	52
Bewusstes Atmen	54
So atmen Sie entspannt	56
Zur Entspannung geeignete Grundatemübung	56
Übung für die Flanken- und Lendenatmung	56
Übungen aus dem Yoga	59
Übung 1: Drehsitz auf dem Stuhl	60
Übung 2: Kniestand vor einem Stuhl	61
Übung 3: Beingrätze vor einer Wand	62
Übung 4: Drehsitz am Boden	63
Übung 5: Der Hocksitz	64
Übung 6: Der Fersensitz	65
Übung 7: Entspannungshaltung	66
Übung 8: Der Kuhkopf	67
Übung 9: Die Brücke	68
Übung 10: Die Schulterbrücke	69
Übung 11: Schmetterlingsübung	70
Übung 12: Drehlage in der Rückenlage	71
Übung 13: Indische Brücke	72

Übungsprogramme für Körper und Geist	75
Übungsprogramm 1	75
1. Kreislauf und Stoffwechsel anregende Übung	75
2. Atemübung im Knie-Unterarmstütz	76
3. Übung zur Kräftigung der Bauch- und Beckenboden- muskulatur	77
4. Übung zur Entspannung und Beckenvenenentlastung	78
Übungsprogramm 2	78
1. Schwungübung zur Kreislaufanregung	80
2. Übung zur Kräftigung des Fußgewölbes und Venentraining	80
3. Hand-, Unterarm- und Stoffwechselübung	81
4. Massage mit dem Kirschkernsäckchen	82
5. Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur	83
Übungsprogramm 3	84
1. Stoffwechsel und Atem anregende Übung	84
2. Beweglichkeit und Kreislauf anregende Übung	85
3. Übung zur Entstauung der Becken- und Beinvenen sowie Atemübung	85
4. Venentraining	86
5. Übung zur Entkrampfung der Waden	86
6. Übung zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur	86
7. Übung zur Dehnung der Beckenboden- und Oberschenkel- muskeln	88
Übungsprogramm 4	90
1. Übung zur Anregung von Stoffwechsel und Kreislauf sowie zur Venenkräftigung	92
2. Übung zur Mobilisierung des Beckens	92
3. Übung zur Kräftigung der Bauch- und Beckenboden- muskulatur	94

4. Übung zur Kräftigung von Bauch- und Beckenboden- muskulatur	94
5. Übung zur Kräftigung der Beckenboden- und Gesäßmuskulatur	96
6. Entlastung für den Beckenboden	96
7. Durchblutungsförderung für die Füße	98
8. Massageübung mit dem Noppenball	98
9. Entspannungs- und Atemübung	98
Übungsprogramm 5	100
1. Gewöhnung an den Ball: richtige Sitzhaltung und Beckenlockerung	100
2. Übung zur Anregung von Kreislauf und Atmung sowie zur Lockerung von Verkrampfungen	102
3. Übung zur Beckenlockerung und Taillenkräftigung	104
4. Übung zur Rückenmassage und Oberschenkelkräftigung	105
5. Übung zur Lockerung und Entspannung	106
6. Kräftigungs- und Atemübung sowie Entspannungshaltung	106
Übungsprogramm 6	108
1. Belastungen und Verspannungen durch Tanzen abschütteln	108
2. Übung zur Entspannung des Hals- und Nackenbereichs	110
3. Hals- und Nackenübung	110
4. Dehnungsübung gegen Nackenverspannungen	112
5. Übung zur Lösung und Entspannung des Kreuz- und Beckenbereichs	114
Die Zeit nach der Schwangerschaft	117
Die Rückbildungszeit	117
Rückbildungsgymnastik ist wichtig	119
Das Frühwochenbett	120
Das mittlere Wochenbett	120
Das Spätwochenbett	121
Übungen gegen Senkungserscheinungen	123

Übungen zum Einstimmen	123
1. Übung	123
2. Übung	124
Übungen mit dem Sitzball	126
3. Übung	126
4. Übung	127
Übungen aus dem Kniestand	130
5. Übung	130
6. Übung	132
7. Übung	132
Übung aus der Bauchlage	134
8. Übung	134
Spezielle Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Bauch- und Beckenbodenmuskeln	135
9. Übung	135
10. Übung	136
11. Übung	138
12. Übung	140
13. Übung	140
14. Übung	140
Übungen mit dem Thera-Band	142
15. Übung	142
16. Übung	143
17. Übung	144



Die Zeit der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Zeit. Werdende Eltern leben in Vorfreude und möchten alles bewusst erleben und genießen. Voraussetzung dafür ist, dass der Körper der Frau „mitspielt“ und den Herausforderungen gewachsen ist.

Fit bleiben für sich und das Kind

Während einer Schwangerschaft erfährt der Körper der Frau viele Veränderungen, die besondere Herausforderungen und Belastungen mit sich bringen. Alle Organe, wie Herz und Lunge, leisten Schwerarbeit.

Um diese Zeit genießen zu können, sollten Sie darauf achten, Ihren Körper fit, elastisch und möglichst beweglich zu halten. Dafür müssen Sie aktiv werden, und gerade gesunde Gymnastikübungen und leichte Sportarten sind jetzt von besonderem Wert.

Ohne gezielte Gymnastikübungen wird der weibliche Körper in diesen Monaten schnell überbeansprucht, unbeweglich und steif. Häufig kommt es zu Wasseransammlungen (Ödemen), z.B. in den Beinen, das Herz und die Atmung werden zunehmend belastet, und die wachsende Gebärmutter schnürt der Frau immer mehr die Luft ab. Da hilft nur eines: Beginnen Sie schon früh mit gezielten Übungen, um die Muskeln zu stärken und dem zunehmenden Gewicht zu trotzen, Verspannungen zu verhindern oder zu beseitigen sowie den Stoffwechsel, die Herzfähigkeit und die Atmung zu unterstützen. Auch die so wertvolle Entspannung sollte immer wieder geübt werden, denn wer sich nicht entspannen kann, wird auch wäh-

Gezielte Gymnastik hilft, den Körper fit und beweglich zu halten.

rend der Geburt verspannt sein und belastet so sich selbst und das Kind unnötig stark. Auch Haltungsübungen sind jetzt wichtig und können den ganzen Tag über eingesetzt werden. So sollte die Frau unbedingt lernen, während des Tages auf ihre Haltung zu achten, egal ob am Schreibtisch, beim Kartoffelschälen oder beim Spazierengehen.

Heute verstecken sich werdende Mütter nicht mehr im trauten Heim. Natürlich genießen sie die Vorbereitungszeit zu Hause, aber genauso wichtig ist ihnen der Erhalt der eigenen Fitness. Für viele junge Frauen ist Sport und Gymnastik zur alltäglichen Selbstverständlichkeit geworden – Bewegung, die Körper und Seele guttut und den nötigen Ausgleich im oft stressigen Berufsalltag schafft. So wollen sie auch in der Schwangerschaft nicht auf allgemeine Fitnessübungen verzichten. „In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“ – fühlt sich die Frau in ihrem Körper wohl, geht es ihr auch seelisch sehr viel besser, und dieses Gefühl geht voll auf das Kind über. Fitness in der Schwangerschaft ist deshalb eine ganzheitliche Gymnastikart, die Mutter und Kind insgesamt guttut.

In den letzten drei Schwangerschaftsmonaten bleibt es nicht aus, dass Sie sich immer unförmiger vorkommen, dank der regelmäßigen Übungen werden Sie sich jedoch immer beweglicher und elastischer fühlen. Außerdem wird Ihr Körper dadurch gut auf die Geburt und

Die Gymnastik fördert neben der körperlichen Fitness auch das allgemeine und mentale Wohlbefinden.

deren Anforderungen vorbereitet. Eine gute Fitness in der Schwangerschaft stärkt natürlich auch die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen der Frau. Sie übernimmt ein Stück weit Selbstverantwortung für sich und ihren Körper und weiß sich gut vorbereitet auf das Erlebnis

der Geburt und die Geburtsarbeit. Eine Frau, die sich bis zur Geburt hin fit hält, wird die Geburt besser bewältigen und kann das wunderbare Geburtserlebnis bewusster wahrnehmen. Dank der Entspannungs-

und Atemübungen verkrampft sie sich nicht, sondern überatmet unangenehme Zustände. Sie fühlt sich nie hilflos ausgeliefert, sondern immer gut vorbereitet.

Auch nach der Geburt wird sich Ihr Körper bedeutend schneller regenerieren. Überdehnungen, z.B. der Bauchhaut, bilden sich schneller zurück, Muskeln, besonders die überdehnten und strapazierten Beckenboden- und Bauchmuskeln, bauen sich viel schneller wieder auf. Der gesamte Körper wird dank der regelmäßigen Übungen in der Schwangerschaft auch danach viel schneller wieder in Form kommen. Sie fühlen sich schon bald wieder fit, attraktiv und sind mit sich und Ihrem Körper zufrieden.

Bitte beachten Sie!

Sie sollten sich nicht überfordern. Körperliche Übungen in der Schwangerschaft sollen nur so lange ausgeführt werden, wie sie guttun. Verlangen Sie nie zu viel von sich. Treten Schmerzen auf, beenden Sie die Übung sofort und befragen Sie Ihren Hausarzt.

Wichtig: Um nicht unwissentlich zu übertreiben und um die Übungen richtig auszuführen, ist zuerst die Schulung des Körpergefühls wichtig. Werden Sie sensibel für Ihren Körper und dafür, was ihm guttut. Lernen Sie, auf ihn zu hören. Dann merken Sie schnell, wie weit Sie bei den Übungen gehen können und ob Sie eine Übung besser vier- oder sechsmal ausführen sollten. Die Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper wird am besten während der Entspannungs- und Atemübungen geschult.

Wofür die Übungen gut sind

Schwangerschaft und Geburt fordern vom Körper der Frau wahre Höchstleistung. Dies betrifft die Organe genauso wie die Muskeln. Diese können die Extraarbeit nur dann ohne Schaden, z. B. Erschlaffen

oder Überdehnung, überstehen, wenn sie genügend trainiert und gekräftigt sind und der Körper insgesamt beweglich bleibt. Deshalb sind Kräftigungs- sowie Beweglichkeitsübungen für Muskeln, Bänder und Gelenke in dieser Zeit von unschätzbarem Wert. Durch gezielte Übungsprogramme werden auch der Rücken gekräftigt und die Haltung verbessert. Kräftige Haltemuskeln um die Wirbelsäule herum (Rücken-, Bauch-, Gesäß- und auch die Beckenbodenmuskeln) bewahren vor einer schädlichen Fehlhaltung, vor Rückenschmerzen und Bandscheibenschäden. Nur gut trainierte Bauchmuskeln verhindern beispielsweise das Nach-hinten-Abkippen des Beckens (ausgeprägtes Hohlkreuz) infolge des deutlichen Mehrgewichts des Bauches. Zudem werden die Gelenke stabilisiert bzw. geschont.

Stoffwechselübungen dienen der Herz- und Kreislaufstärkung. Herz und Kreislauf werden in der Schwangerschaft recht stark belastet,



Diese Utensilien benötigen Sie für die Übungsprogramme: Sitzball, Noppenball, Ballkissen, Thera-Band, Kirschkerne-Kissen und eine Gymnastikmatte.